



Hausärztlich- Internistische

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Ralph Thoms • Dr. med. Sabine Kollbach

Patientenmerkblatt „Schlafstörungen“

Die folgenden Tips bilden die Grundlage zur erfolgreichen Behandlung von Schlafstörungen:

1. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind! Sollten Sie länger wach liegen, stehen Sie auf und gehen Sie angenehmen Tätigkeiten nach (z.B. im Wohnzimmer entspannende Musik hören).
2. Das Bett ist ausschließlich zum Schlafen da. Fernsehen, Lesen, Diskussionen, etc. sollten an anderen Orten stattfinden. (Ausgenommen hiervon sind natürlich intime Aktivitäten)
3. Verbannen Sie Uhren aus ihrem Gesichtskreis rund ums Bett. Wer ständig nachsieht, wie lange er schon wach liegt erzeugt Streß und schläft erst recht nicht.
4. Stehen Sie morgens stets zur gleichen Zeit auf. Vermeiden Sie auch an Wochenenden Verschiebungen Ihres Schlaf-Wach-Rhythmus und verzichten Sie auf Tagesschlaf.
5. Lassen Sie ihre geistigen und körperlichen Tagesaktivitäten allmählich ausklingen. (Wer bis 23.00 Uhr arbeitet kann nicht um 23.05 abschalten.) Finden Sie ein festes Einschlafritual.
6. Halten Sie sich tagsüber bewußt viel im Freien auf. Der Lichteinfluß stabilisiert Ihre innere Uhr.
7. Trinken Sie nach dem Mittagessen keinen Kaffee, schwarzen Tee, Cola oder Alkohol. Diese Getränke stören den Schlafrhythmus.
8. Meiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend.
9. Körperliche Aktivitäten am Tage verhelfen zu einer „wohlverdienten“ Müdigkeit. Wie wär`s mit einem Abendspaziergang, auch um den Kopf frei zu bekommen?
10. Entspannungsübungen und Konzentration auf angenehme Gedanken (Bilder, letzter Urlaub, Phantasiereise, ...) fördern das Einschlafen.

- Übrigens:**
- Im Durchschnitt schläft der Deutsche pro Nacht 7 Stunden.
 - 6% der Bevölkerung leiden unter schweren Schlafstörungen, die in der Regel zumindest anfangs eine Kombination der Behandlung mit Medikamenten erforderlich machen.
 - Der „Schlummertrunk“ ist kein gutes Schlafmittel. Er zerstört den Ablauf der Schlafphasen. Ist Ihnen schon aufgefallen, daß Sie danach häufig in der Nacht aufwachen?

Die Behandlungsaussichten sind gut. Also:

Schlafen Sie gut !